

2月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>3 ウィンナー、たまご、 牛乳 節分豆 手巻きずし きゅうり2本、ツナマヨ すし飯 魚めんのすまし汁</p>	<p>4 たらのフライ 牛乳 ごはん とりごぼう炒め みそ汁</p>	<p>5 牛乳 カレーライス フルーツ豆花(トウファ)</p>	<p>6 さばのみそ煮 牛乳 ごはん ほうれん草のごまあえ 大根と豚の煮物</p>	<p>7 チキンハーブ焼き 牛乳 ミルクコッパン クリームスパゲッティ ドレッシングあえ</p>
<p>10 牛乳 ヨーグルト 肉団子3個 チャーハン ピーフンスープ</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 めぎすの唐揚げ 2尾 牛乳 ごはん カミカミあえ 卵とし</p>	<p>13 さけのてり焼き 牛乳 ごはん だいずのいそに かす汁</p>	<p>14 フライドチキン 牛乳 米粉パン コンソメジュリアン はくさいのサラダ</p>
<p>17 ぶたにくのオイスターソースいため 牛乳 いよかん ごはん たまごあさりのスープ</p>	<p>18 とり肉の塩こうじ焼き 牛乳 ごはん 小松菜の磯香あえ 肉じゃが</p>	<p>19 牛乳 わらびもち すし飯 かぶの即席漬け すまし汁</p>	<p>20 野菜シューマイ 3個 牛乳 ごはん ナムル みそラーメン</p>	<p>21 牛乳 揚げパン れんこんサラダ 豆のポトフ</p>
<p>24 振替休日</p>	<p>25 ししゃもフライ 2尾 牛乳 ひじきごはん 白あえ 豚汁</p>	<p>26 いわしの竜田揚げ 牛乳 ごはん ブロッコリーサラダ 大根と里芋のカレーそぼろ</p>	<p>27 野菜のチヂミ 牛乳 ごはん 小松菜の中華和え あさりとうすら卵の八宝菜</p>	<p>28 豚肉のバーベキューソース 牛乳 胚芽コッパン そえ野菜 コーンチャウダー</p>

* 2月の給食目標 *

寒さに負けない食事をしよう!
(緑色の食品を中心に)

★かぜを予防する食品★

ビタミンAの多い食品

粘膜を丈夫にして、かぜが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンCの多い食品

病気に対する抵抗力を高めます。